



## CZYTELNIA MBP

*„Tylko  
miłość i cierpienie  
poruszają  
najczulsze struny  
naszej duszy.”*

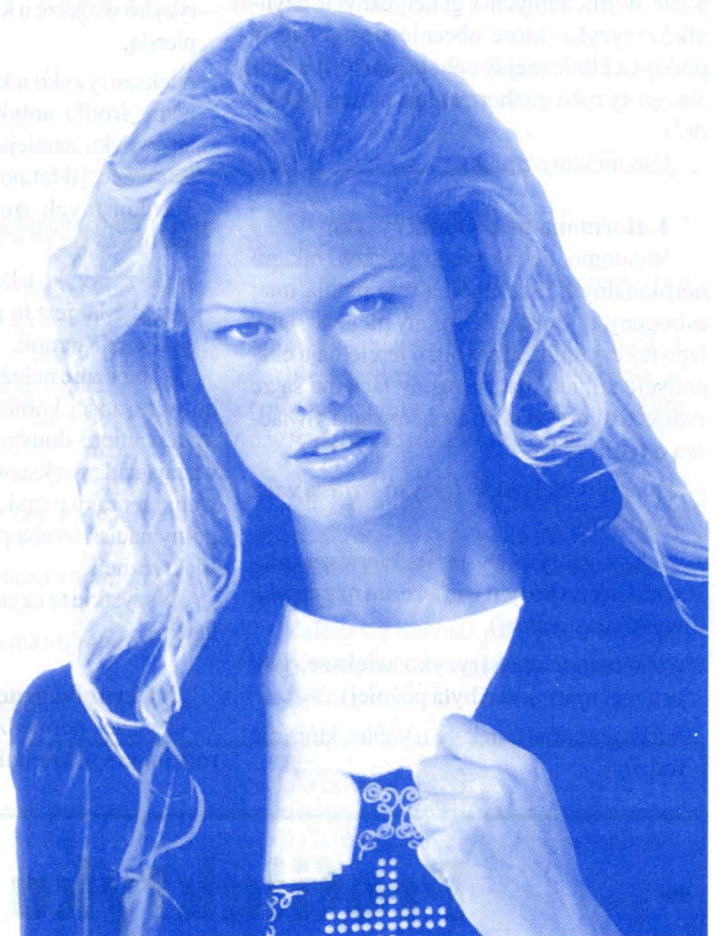
VI Czerwcowe Dni Walki z Rakiem za nami. To już tylko wspomnienie, historia czasem dramatycznych wydarzeń, zapisane kartki, kolorowe zdjęcia i ogromny wysiłek, by wszystko zagrało jak trzeba.

Przed nami kolejne wyzwanie zagrożeń, przyczyn, nadziei. Rak w XXI wieku – czyli październikowa konferencja z okazji 10-lecia działalności Stowarzyszenia. Jubileusz wspaniałej, ale bardzo trudnej i obciążającej psychicznie i fizycznie misji Ochotniczek. Nie usprawiedliwia wznowa choroby, walka, zmęczenie, ból, wielki smutek, który się właśnie przeżywa, czy inne obowiązki. Trzeba i należy podjąć wyzwanie, podnieść morale koleżanek, podzielić się nagromadzoną energią i wesprzeć grupę nie tylko sercem i życzliwym słowem, ale również własną osobą. Tak właśnie ma być. Razem! I do przodu!. Wbrew przeciwnościom losu! Cieszymy się i kochajmy życie!

*Anna Dąbrowska*

### W numerze:

■ Profilaktyka przede wszystkim ■ Rak piersi – czynniki ryzyka i zapobiegania ■ VI Czerwcowe Dni Walki z Rakiem ■ Wzmacniamy system immunologiczny ■ Komunikaty ■ Z listów do redakcji ■ Gdzie szukać pomocy? ■



## Profilaktyka przede wszystkim

Według światowej organizacji zdrowia okres okołomenopauzalny u kobiet obejmuje od 2 do 8 lat i występuje w czasie poprzedzającym ostatnią miesiączkę i rok po jej wystąpieniu. Pierwsze oznaki wygasania czynności jajników pojawiają się już znacznie wcześniej, bo około 35-tego roku życia, kiedy ilość cykli płodnych ulega stopniowemu zmniejszeniu aż do całkowitego zatrzymania cyklu miesięcznego. Próby określenia średniego wieku menopauzy doprowadziły do przyjęcia przedziału wiekowego między 48 a 52 rokiem życia.

Menopauza jest fizjologicznym okresem życia, jednak towarzyszy jej szereg objawów wpływających na jakość ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia. Po zmniejszeniu produkcji hormonów jajnika, stan wydolności organizmu ulega powolnemu osłabieniu. Przekwitanie nasila wiele niekorzystnych zjawisk psychologicznych i biologicznych.

➔ str. 2



# Rak piersi – czynniki ryzyka i zapobiegania

Rak piersi pozostaje nadal jedną z głównych przyczyn zachorowań i zgonów kobiet na całym świecie. Naukowcy zidentyfikowali wiele hormonalnych i genetycznych czynników ryzyka, które obecnie stosuje się w praktyce klinicznej w celu oceny indywidualnego ryzyka zachorowania na ten nowotwór.

Oto niektóre z nich:

## 1. Hormonalne czynniki ryzyka

Wiadomo, że rak piersi jest tzw. rakiem hormonalnym. Szczególną rolę pełnią tutaj estrogeny, tj. żeńskie hormony płciowe. Dlatego też czynniki, które odzwierciedlają ekspozycję kobiety na estrogeny łączone są ze zwiększonym ryzykiem zachorowania. Świadczą o tym:

- aktualny wiek kobiety (ryzyko wzrasta wraz z wiekiem),
- wiek, w którym wystąpiła pierwsza miesiączka (ryzyko tym większe, im miesiączka wystąpiła wcześniej),
- wiek menopauzy (ryzyko większe, gdy ostatnia miesiączka była później),
- liczba porόδów (większe u kobiet, które nie rodziły),

- wiek urodzenia pierwszego dziecka (ryzyko większe, gdy pierwsze dziecko urodziło się po 30 roku życia kobiety),
- ryzyko większe u kobiet, które nie karmiły piersią,
- większe ryzyko u kobiet, które stosują doustne środki antykoncepcyjne ponad 12 lat (ryzyko zmniejsza się do poziomu wyjściowego 10 lat po zaprzestaniu stosowania doustnych środków antykoncepcyjnych),
- większe ryzyko u kobiet, które stosują HTZ ponad 5 lat jest to proporcjonalne do czasu trwania terapii.

Konieczne należy dodać, że w przypadku większości kobiet korzyści związane ze stosowaniem doustnej antykoncepcji przeważają nad zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka piersi. U takich kobiet szczególny nacisk trzeba położyć na badania profilaktyczne.

Wszystkie te czynniki należy analizować łącznie.

## 2. Czynniki genetyczne i rodzinne

Związek pomiędzy dodatnim wywiadem rodzinnym w kierunku raka piersi, a zwiększonym

ryzykiem zachorowania jest powszechnie znany.

Naukowcy wyizolowali 2 geny (BRCA i A2). PO wnikliwych badaniach okazało się, że są one aż w 80% odpowiedzialne za wystąpienie tzw. rodzinnego raka piersi. Jednak u 3 z 4 kobiet nadal nie można zidentyfikować czynników ryzyka nowotworu piersi.

W USA, Wielkiej Brytanii i Włoszech przeprowadzono szereg badań i prób klinicznych, którym poddano kobiety z tzw. grupy wysokiego ryzyka zachorowania na raka piersi.

Większość tych badań odbyła się z zastosowaniem Tamoksyfenu, który jest lekiem o działaniu antyestrogenowym, tj. przeciwnym do estrogenów.

Powszechnie znanym i stosowanym w leczeniu raka piersi. Jakie jest więc jego miejsce w profilaktyce?

Wykazano, że u pacjentek z rakiem piersi zmniejsza on aż o 47% ryzyko zachorowania na raka drugiej piersi. Dlatego jako pierwszy został włączony do zapobiegania farmakologicznego.

Ponad 13 tysięcy kobiet z grupy wysokiego ryzyka włączono w USA do badania, połowa przyjmowała Tamoksyfen przez 5 lat, a druga połowa – nie. U kobiet, które przyjmowały Tamoksyfen ryzyko zachorowania na raka było o 49% mniejsze czyli chorowały 2-krotnie rzadziej.

Obecnie przeprowadzane są badania z zastosowaniem innych leków np. Raloksyfe-

➔ ze str. 1

## Profilaktyka

Doprowadzić to może do gorszego funkcjonowania kobiety w rodzinie i w życiu społecznym. W tym okresie pojawiają się pierwsze objawy wypadowe jak uderzenia gorąca, bóle głowy, zlewne poty, zaburzenia snu, spadek libido, czy depresja. Są one często trudne do opanowania. Do tych nieprzyjemnych objawów często dołączają się zaburzenia ogólnego stanu zdrowia, gdzie najczęściej dotyczą one schorzeń sercowo-naczyniowych takich jak skaczące nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, udar mózgu czy zawał serca. W następnych latach dochodzi osteoporoza i zmiany zanikowe w obrębie narządów płciowych. Może to doprowadzać do silnych napięć emocjonalnych związanych ze świadomością końca okresu młodości, odejściem dzieci z domu, zmianą statusu społeczno-zawodowego, czy samotności w przeżywaniu tych wszystkich zmian.

Sposób przechodzenia tego okresu u każdego przebiega inaczej. Jest to związane z różnymi czynnikami genetycznymi, środowiskowymi, emocjonalnymi, somatycznymi oraz wynikającymi z całego naszego dotychczasowego życia. Przejście z zachowaniem zdrowia jest bardzo ważne, jako że wchodzi się uroczyście z pewną radością, a na pewno z dużą nadzieją w tak zwany trzeci wiek, a ma to być wiek dwa razy szczęśliwszy od poprzednich. Po pierwsze pełna neutralność, cudowna eksplozja swojego JA, nie robienie niczego na pokaz, dla szpanu, bo wypada, widzenie rzeczy w ich kształcie realnym,

czyli nie uprawianie tak zwanego chciejstwa, radość z każdego dnia i zdrowia, brak pośpiechu.....

Drugim elementem radosnym jest ostateczne zakończenie tak zwanego okresu przejściowego organizmu. Spadło libido, powrócił spokojny sen i stała się jeszcze większa radość. Tu się okazuje, że prawdziwym błogosławieństwem jest Małżeństwo dwojga ludzi mniej więcej w tym samym wieku. Przechodzą oni razem przez góry i doliny, gaje pełne pokus i grożącej niewoli, przeżyli huragany o sile 10 w skali Buforta, no i proszę oto SAŁ razem na wodach spokojnych i szczęśliwych.

Często spotykam kobiety, które zgłaszają się tylko raz do roku na badania kontrolne, nie chcą leków i czują się wspaniale. Przychodzą po to, aby dowiedzieć się, że wszystko jest w porządku i spokojnie mogą nadal cieszyć się zdrowiem.

Byłoby dobrze, gdyby większość kobiet tak traktowała badania profilaktyczne i nie czekała zbyt długo, gdy stwierdzą niepokojące objawy dotyczące narządu rodowego czy piersi. Najwcześniejsze wyjaśnienie charakteru tych zmian pozwala dać całkowite wyleczenie w przypadku stwierdzenia zmiany chorobowej.

Zakończenie okresu miesiączkowania nie oznacza zakończenia poświęcania uwagi swojemu zdrowiu, a wręcz przeciwnie, wymaga dokładnej kontroli raz do roku badania piersi przez lekarza i badania ginekologicznego.

A wszystko po to... by dalej czuć się bezpiecznie i zdrowo.

**dr n. med. Tadeusz Oleszczuk**



nu (odpowiednik amoksyfenu), inhibitorów aromatazy lub leków hamujących funkcje jajników (wcześniejsza menopauza).

Badania na temat zapobiegania farmakologicznego muszą nadal być prowadzone, na dużych grupach badanych i trwać odpowiednio długo.

Inną metodą zapobiegania zachorowaniom na raka piersi jest zmiana stylu życia. I to już od najmłodszych lat:

- zapobieganie otyłości dziewczynek już w dzieciństwie,
- zachęcanie nastolatek do umiarkowanego wysiłku fizycznego,
- ograniczanie zawartości tłuszczów w diecie,
- spożywanie owoców, warzyw i produktów zbożowych.

Kolejną metodą zapobiegania jest chirurgia zapobiegawcza. Nie przeprowadzono prób klinicznych z zastosowaniem obustronnej mastektomii lub usunięcia przydatków. Chirurgia profilaktyczna jest

rozsądnym rozwiązaniem tylko u kobiet z bardzo znaczącym ryzykiem zachorowania na raka piersi i które świadomie decydują się na jej nieodwracalne konsekwencje.

Podsumowując należy stwierdzić, że ocena indywidualnego ryzyka rzeczywistego wystąpienia raka piersi u kobiety jest niezwykle trudna. Nawet gdy połączy się konwencjonalne wskaźniki narażenia na estrogeny z innymi, np. wywiadem rodzinnym, to u 3-ech z 4-ech kobiet, które zachorowały na raka piersi nie udało się wcześniej ustalić zwiększonego ryzyka zachorowania. Dlatego nadal najważniejsze są badania, a nawet cała strategia badań profilaktycznych.

*lek. med. Małgorzata Wagner-Oleszczuk*

(wykład został przedstawiony podczas Czerwonych Dni Walki z Rakiem)

## Wzmacniamy system immunologiczny

Faktem jest, że na stan naszego zdrowia i długość życia największy wpływ ma odżywianie (około 70%).

Naukowo stwierdzono, że 15% zdrowia człowiek dziedziczy od rodziców, 15% mogą zwrócić lekarze, a 70% zależy od trybu życia.

Organizm człowieka składa się z około 63% wody, 22% białka, 13% tłuszczu, 2% składników mineralnych i witamin.

Każda cząsteczka pochodzi z tego co zjemy i wypijamy, dlatego jedzenie pokarmu najwyższej jakości w odpowiednich ilościach, pomoże nam osiągnąć i zachować zdrowie i witalność oraz uchroni nas od chorób.

Coraz większa liczba lekarzy zaczyna doceniać, jak ważne dla zwiększenia szansy wyleczenia jest prawidłowe odżywianie. Przybywa dowodów wskazujących na to, że odpowiednia terapia odżywcza w połączeniu z tradycyjnym postępowaniem medycznym może:

- zapobiec niedożywieniu lub je powstrzymać,
- zmniejszyć toksyczność chemioterapii i radioterapii,
- zredukować inne skutki terapii promieniotwórczej,
- ułatwić rekonwalescencję po operacji,

— zwolnić proces rozprzestrzeniania się nowotworu,

— zmniejszyć ryzyko ponownego pojawienia się nowotworu.

W tym numerze zamieszczamy parę cennych uwag dotyczących wzmocnienia systemu immunologicznego. To od Was zależy, czy weźmiecie je sobie do serca.

Dla wzmocnienia organizmu szczególnie poleca się olej z wątroby rekina, który wzmacnia wytwarzanie przeciwciał antynowotworowych.

Zaleca się również pić 3 × odzienie kefir, który w szczególny sposób niszczy toksyny rakowe.

WSKAZANE	NIEWSKAZANE
<p><b>potrawy mączne</b>, ziarno, pieczywo, ziemniaki – (3–6 posiłków dziennie): pełnoziarniste makarony, pełnoziarniste pieczywo, np. kukurydza, otręby owsiane, proso, gryka, siemię lniane;</p> <p><b>soja, fasola, groch, soczewica</b> – wszystkie rodzaje kiełków, produkty sojowe;</p> <p><b>orzechy i pestki</b> słonecznika, dyni, sezamu;</p> <p><b>warzywa</b> – co najmniej raz dziennie warzywa zawierające glikozydy, które pomagają neutralizować w organizmie substancje rakotwórcze (np. brukselka, kalafior, rzepa, kapusta włoska), do posiłków piś sok z marchwi;</p> <p><b>owoce</b> (1–3 posiłki dziennie) świeże, surowe;</p> <p><b>mięso</b> (90 g dziennie) 1–2 razy w tygodniu;</p> <p><b>drób</b> – 90–120 g dziennie, drób bez skóry, szczególnie wskazane mięso z indyka;</p> <p><b>ryby</b> (2–3 razy tygodniowo) szczególnie morskie;</p> <p><b>sery</b> (chude), jogurt naturalny niskotłuszczowy do 1/2 l dziennie;</p> <p>dotatki: pić do 2 l wody niegazowanej, herbatki ziołowe, zieloną herbatę; poleca się szczególnie: czosnek, cebulę, majeranek, tymianek, kminek, pieprz, oregano, rozmaryn; niewielka ilość alkoholu, zwłaszcza czerwonego wina ma działanie terapeutyczne.</p>	<p>białe pieczywo, słodkie produkty mączne, frytki, chipsy, makarony i kluski z białej mąki;</p> <p>fasola z dodatkami tłuszczu;</p> <p>warzywa puszkowane, soki z puszek i butelek, warzywa smażone;</p> <p>owoce słodzone z puszek, soki z butelek, cukier, soki skoncentrowane,;</p> <p>mięso z puszek, mięso smażone, wędzone produkty mięsne;</p> <p>smażone i pieczone mięso, wędliny z dodatkiem saletry, inne przetwory mięsne;</p> <p>ryby wędzone;</p> <p>tłuste, twarde, topione;</p> <p>ogranicz spożycie soli;</p> <p>ogranicz spożycie napojów alkoholowych</p>

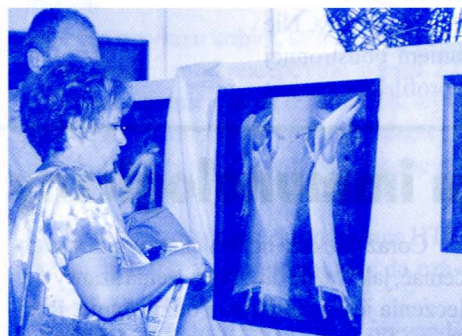


# 6 CZERWCOWE DNI WALKI Z RAKIEM

Zarząd i członkinie Stowarzyszenia pragną serdecznie podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji VI Czerwcowych Dni Walki z Rakiem.



*W holu naszych gości częstowałyśmy smacznymi, pierwszymi truskawkami*



*„Kobieta – anioł”, to tytuł wystawy obrazów p. Iwaly Świątajewskiej, która towarzyszyła VI Czerwcowym Dniom Walki z Rakiem*



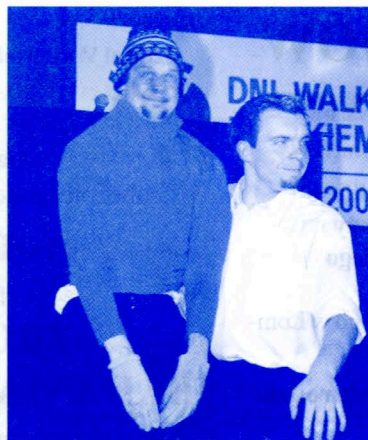
*Loterię fantową organizujemy co roku. Zawsze cieszy się ona wielkim zainteresowaniem.*



*Kwartet saksofonowy p. Wiesława Wasika .stanowił wspaniałe artystyczne dopełnienie wystawy*



*Pan Jerzy Brzeziński – prezydent Łomży oraz pan Andrzej Pyliński – dyrektor łomżyńskiego oddziału PKO BP, obok p. Anny Dąbrowskiej – prezesa Stowarzyszenia, to przedstawiciele licznej grupy sponsorów, których zaangażowanie i wsparcie umożliwiło zorganizowanie i przeprowadzenie szóstej edycji Czerwcowych Dni Walki z Rakiem.*



*Anna Dąbrowska skierowała do zgromadzonych: sponsorów i gości oraz członkiń Stowarzyszenia, podziękowania za dotychczasowe zaangażowanie i współpracę*

*Występy kabaretów: „Ani mru mru” oraz „Kabaretu moralnego niepokoju”, to pigułka uśmiechu i rozrywki*



*Tegoroczne obchody Czerwcowych Dni Walki z Rakiem prowadzili p. Wanda Walkuska i Tadeusz Babel*



*Na zakończenie – jak zwykle – wspólna fotografia w kwiatowej dekoracji przygotowanej przez zawsze nam życzliwą kwiaciarnię „Ogrodnik” p. Edwarda Przybylaka*



# PROGRAM OBCHODÓW

10-lecia Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym  
w Łomży

pod honorowym patronatem

- p. Marka Strzalińskiego – wojewody podlaskiego
- p. Jerzego Brzezińskiego – prezydenta Łomży
- p. Wojciecha Kubraka – starosty łomżyńskiego

**10 października, godz. 17<sup>00</sup>** – kościół pw. Krzyża Świętego w Łomży, ul. Zawadzka 55

**Msza święta w intencji chorych na nowotwory i ich rodzin**

**17 października** – sala konferencyjna Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Al. Piłsudskiego 11, II p.

**Konferencja naukowo-szkoleniowa**

**nt. Rak w XXI wieku – przyczyny, zagrożenia, nadzieje**

- godz. 12<sup>00</sup> Część oficjalna
- godz. 12<sup>05</sup> Wystąpienia zaproszonych gości
- godz. 12<sup>20</sup> 10 lat Stowarzyszenia – Ewa Iwanowska, Anna Dąbrowska
- godz. 12<sup>50</sup> Profilaktyka i wczesne wykrywanie raka piersi – prof. dr hab. Zbigniew Wronkowski – prezes Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka
- godz. 13<sup>00</sup> Współczesne metody diagnostyki i leczenia nowotworów piersi – doc. dr n. med. Tadeusz Pieńkowski – kierownik Kliniki Nowotworów Piersi i Chirurgii Rekonstrukcyjnej Centrum Onkologii w Warszawie
- godz. 13<sup>20</sup> Nowoczesne metody farmakoterapii raka – lek. med. Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz – kierownik Oddziału Dziennego Pobytu Chemioterapii Nowotworów Białostocki Ośrodek Onkologiczny
- godz. 13<sup>30</sup> Relacje lekarz–pacjent, pacjent–lekarz – dr n. med. Wiktor Chmielarczyk – Centrum Onkologii w Warszawie
- godz. 13<sup>45</sup> Rehabilitacja po mastektomii z uwzględnieniem leczenia obręzków limfatycznych – dr n. wf Hanna Tchórzewska – Centrum Onkologii w Warszawie
- godz. 13<sup>55</sup> Możliwości kompleksowej diagnostyki, leczenia i rehabilitacji nowotworów na bazie Szpitala Wojewódzkiego w Łomży – lek. med. Małgorzata Wagner-Oleszczuk – kierownik Pododdziału Onkologii Szpitala Wojewódzkiego w Łomży
- godz. 14<sup>00</sup> Dyskusja
- godz. 14<sup>10</sup> Kwartet smyczkowy Alla Breve
- godz. 14<sup>30</sup> Zakończenie obrad

**18 października, godz. 18<sup>00</sup>** – Hotel „Zbyszko” w Nowogrodzie  
**Uroczysty wieczór z okazji 10-lecia Stowarzyszenia** (gra zespołu „Orkan, koszt 100 zł)

## Uwaga! Są peruki!

Koleżanki, które są w trakcie leczenia, a mają kłopoty z zakupem peruki informujemy, że w siedzibie Stowarzyszenia można otrzymać bezpłatnie holenderskie peruki w różnych kolorach i rozmiarach.

Zapraszamy!

Ze sobą należy zabrać tylko jakiś dowód tożsamości (dowód osobisty lub legitymację ubezpieczeniową).

Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego  
w Łomży

zaprasza w 2003 roku

panie w wieku 50–59 lat,

ubezpieczone w Narodowym Funduszu Zdrowia,

**na bezpłatne**

(finansowane przez NFZ)

**PROFILAKTYCZNE**

**BADANIA MAMMOGRAFICZNE**

**Nie jest wymagane skierowanie na badanie.**

Termin wykonania badania należy uzgodnić w rejestracji Zakładu Diagnostyki Obrazowej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Aleja Piłsudskiego 11, I piętro (tel. 47 33 598)

Na badanie należy zgłosić się z aktualnym dowodem ubezpieczenia i numerem PESEL.

**Szpital Wojewódzki  
im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego**

**w Łomży**

**w ramach**

**Programu Badań Przesiewowych**

**dla Wczesnego Wykrywania Nowotworów Złośliwych  
– Raka Szyjki Macicy**

**zaprasza w 2003 roku**

**panie w wieku 30–59 lat,**

które w ciągu ostatnich 3 lat nie miały badania cytologicznego, ubezpieczone w Narodowym Funduszu Zdrowia,

**na bezpłatne**

(finansowane przez NFZ)

**profilaktyczne**

**badania cytologiczne.**

Nie jest wymagane skierowanie na badanie.

Badania wykonywane są w Poradni Ginekologiczno-Położniczej Szpitala Wojewódzkiego w Łomży, Aleja Piłsudskiego 11, parter, pok. nr 59, od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–14.00.

Rejestracja telefoniczna – 47-33-361

Na badanie należy zgłosić się z aktualnym dowodem ubezpieczenia i numerem PESEL.



## Z listów do redakcji:

Ostatnio dotarła do redakcji wyjątkowa poczta. Nasza koleżanka z Radomia – p. Krystyna Kmita wraz z listem nadesłała kilka wierszy. Publikujemy je z nadzieją, że będzie to początek nowego cyklu. Są przecież w nas nieodkryte talenty. Może więc na łamach naszego biuletynu...

Pani Krystynie dziękujemy za to, że zechciała podzielić się z nami swoją wrażliwością.

### Żołnierze

Dotknięci, a wyróżnieni przez los  
Bo mają bogatą duszę  
Muszą być silni  
By przyjąć cios  
Potem do walki wyruszą  
Są tam zwycięstwa  
I bywa kiepsko  
Zwyczajnie jak na wojnie  
Swoich żołnierzy  
Panie obdarzasz  
Życiem lub niebem hojnie.

### Huśtawka duszy

Huśtawka w górę i w dół  
Nadzieje, lęki  
Sny kolorowe  
Sny szare  
I myślisz sobie  
Czy to za karę?  
Czy to nagroda  
Jest od życia  
Kielich goryczy do wypicia?  
I chciałbyś poznać  
Sens cierpienia  
Tam w jasność pójdziesz?  
Czy do cienia?  
I pytasz losu, ludzi, Boga  
Raz spokój, cisza  
A raz trwoga.

### Dar Spokoju

*A kiedy przyjdzie po mnie spokój  
Przyjmę go w ciszy i z pokorą  
Trzeba się godzić z porą życia  
Trzeba się godzić z każdą porą  
Z jesienią, z zimą, z nocą ciemną  
Co też przyjaźnie nas otula  
I słońca przecież gdzieś daleko  
schodzi nam z oczu Złota Kula  
A przedwieczornej ciszy miękkość  
Jest jak rozumny czas starości  
Kiedy olśnienia doznajemy  
Że tu jesteśmy życia gośćmi  
Szczęśliwa może być gościna  
Co nie częstuje żadnym smutkiem  
W bezpiecznym domku z firankami  
I przytulonym doń ogródkiem  
Może być także mniej łagodna  
Zacinać w oczy zimnym chłodem  
Częstować bólem i troskami  
Raz winem życia być – raz lodem  
Aż kiedyś kończy się przyjęcie  
I życie dla nas czas zamyka  
Nie wiemy co tam zyskujemy  
A co naprawdę nam umyka  
Ty, Panie, równo nas traktujesz  
Nie widać trwogi ni radości  
Łagodny spokój im malujesz  
Tym co odchodzą z życia gości  
Spokój im dajesz dobry Boże  
Tym co odchodzą z życia balu  
Tym co zostają kielich smutku  
I do wypicia czarę żalu  
A kiedy przyjdzie po mnie spokój  
Przyjmę go w ciszy i z pokorą  
I poszybuję gdzieś w przestworza  
Żeby się zająć nową rolą  
W tamtym spokoju być poetką  
Opisać wierszem sens istnienia  
Toż by to była rola, Panie  
Po tamtej drugiej stronie cienia  
A może księgi poprowadzę  
Grzechy zapiszę w życia koszty  
A do przychodów dodam pracę  
Ale rachunek nie jest prosty  
Ty, Panie, wynik wyprowadzisz  
Bilans zatwierdzisz z oka błyskiem  
Tu doplusujesz, tu odejmiesz  
A Dar Spokoju będzie Zyskiem*



## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

### Przychodnia Onkologiczna

Łomża, Szpital Wojewódzki,  
al. Piłsudskiego 11, I piętro,  
tel. (086) 473-33-75, 473-33-92, 473-33-43  
czynna codziennie od 8.00 do 15.00.  
(ocena kliniczna, chemioterapia; bez skierowania)

**lek. med. Małgorzata Wagner-Oleszczuk**  
– specjalista chorób płuc i onkologii klinicznej,  
kierownik Pionu Onkologicznego  
– codziennie od 10.30 – V piętro;

**lek. med. Anna Łowczak**  
– lekarz chorób wewnętrznych, specjalista onkologii klinicznej  
– codziennie od 8.00 do 16.00 – I piętro;

**lek. med. Elżbieta Pilawa**  
– specjalista chirurg onkolog  
– codziennie od 14.00 do 15.00 – I piętro;

**lek. med. Katarzyna Gryc-Szymańska**  
– lekarz chorób wewnętrznych  
– codziennie od 10.30 – V piętro, w czwartki od 12.00 do 14.00 – I piętro;

**lek. med. Edmund Zaremba**  
– specjalista ginekologii i położnictwa  
poniedziałek 10.00–12.00 – I piętro, przychodnia

**lek. med. Wiesław Głębiński**  
– specjalista ginekologii i położnictwa  
czwartek 10.00–12.00 – I piętro

**lek. med. Konstanty Znosko**  
– radiodiagnostyk – pracownia mammograficzna  
codziennie 8.00–13.00 – I piętro

**dr n. med. Tadeusz Oleszczuk**  
Centrum Medyczne przy ul. Makowej, tel. 216 65 55,  
0602552879, środa 13.00–15.00

**mgr Anna Zborowska** – psycholog  
Poradnia Onkologiczna,  
wtorek 8.00–14.00 – I piętro, w pozostałe dni 12.30–15.00 p. 114, I piętro, tel. 4733-416

### Oddział Onkologii i Chemioterapii – V piętro

Łomża, Szpital Wojewódzki,  
al. Piłsudskiego 11, V piętro,  
tel. (086) 473-33-45, 473-33-47, 473-33-77.

- ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG)  
Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro, tel. (086) 473-33-86 – czynna codziennie.

- biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii)  
Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, tel. (086) 473-32-53 – czynny codziennie; wymaga skierowania, dla pacjentów onkologicznych – I piętro – środa, piątek;
- mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa – Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11, I piętro, tel. rejestracja (086) 473-35-98, tel. mammografia (086) 473-35-40 – codziennie.

### Biuro Stowarzyszenia

czynne od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–13.00, tel. (086) 473-32-63.  
Dyżury pełnią Ochotniczki.

### Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej

Szpital Wojewódzki – Łomża, al. Piłsudskiego 11,  
II piętro – codziennie od 8.00 do 15.00, ze skierowaniem od lekarza;  
rejestracja tel. (086) 473-35-84 do godz. 10.00

### Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia

w każdy czwartek w godz. 17.30–19.30 w Dziale Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (II piętro).

## Stowarzyszenie realizuje swoje cele przez:

- prowadzenie spotkań członków i sympatyków,
- programowanie opieki nad chorymi w początkowej fazie,
- organizację grup wsparcia i samopomocy,
- prowadzenie rehabilitacji leczniczej i społecznej,
- współdziałanie z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami w kierunku profilaktyki leczenia chorób nowotworowych,
- redagowanie i wydawanie publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia,
- gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.

lek. med. Ewa Iwanowska  
twórczyni Klubu  
i jego prezes przez okres 7 lat

**MEDIC S.C.**  
SPRZEDAŻ I SERWIS APARATURY MEDYCZNEJ

18-404 Łomża, ul. Hipokratesa 2, tel./fax (086) 218 49 19  
Sklep czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–17.00, w soboty 9.00–14.00

**AMOENA® DODAJE  
ODWAGI**

Breast Care Division of Coloplast, ul. Nowoursynowska 143/26, 02-776 Warszawa  
tel. (0\*22) 855 47 27, tel./fax (0\*22) 855 47 07, e-mail: APHAAD@amoena.com